

Восприятие музыки с терапевтической целью

(Продолжительность слушания – не больше 15 минут)

Уменьшение чувства тревоги и неуверенности:



Бетховен «Симфония 6» – часть 2,
Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария»,
Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

Обрести безопасность: Штраус «Вальсы»,
Шопен «Мазурка» и «Прелюдии»,
Рубинштейн «Мелодии»

Уменьшение раздражительности,
нервного возбуждения:



Бах «Кантата 2» и «Итальянский концерт»,
Гайдн «Симфония»,
Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор»,
Барток «Соната для фортепиано»

Для поднятия общего жизненного тонуса, активности:



Произведения Моцарта, Гендель «Менуэт»,
Бизе «Кармэн» - часть 3,
Чайковский "Шестая симфония" 3 часть,
Бетховен "Увертюра Эдмонд",
Шопен "Прелюдия 1 опус 28", Лист "Венгерская рапсодия 2"

Для снятия головной и другой боли:

Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Лист
«Венгерская рапсодия 1», Хачатурян «Сюита Маскарад»,
Бетховен «Фиделио», Гершвин «Американец в Париже»



От бессонницы, для спокойного и крепкого сна:

Сибелиус «Грустный вальс», Шуман «Грезы», Глюк «Мелодия»,
пьесы Чайковского, Григ «Пер Гюнт»

Тарнабуки